

仁淀支所管内より



だんだんランチは800円

「だんだんの田んぼの中で 美味しいごはん作りようよ」

おおの たかみ
(右から2番目) 大野 孝美さん(66)

地元の旬食材を使って、手作りの食事を作っている集落活動センター「農家レストランだんだんの里」。代表の孝美さんは広島県の島育ち。「カブは下の畑から採ってきたもの。ヒジキは広島の姉が採ったものよ」と笑顔を見せてくれます。

「だんだんの里」では、長者の絶景、棚田を眺めながら食事がとれます。長者の景色と料理で日々の疲れを癒しに行ってみては？

※営業時間を短縮中です。
営業日：火、木(9時～15時)

やりがいがあって、 農業は魅力的

うじ はら しげる
氏原 茂さん(36)

家族とショウガ50%、水稻1.2%を栽培する茂さん。「ショウガの敵に、わらを敷く夏場はやっぱりキツイけど、世話した分よく育つし、自由な時間が取りやすいのは魅力的」と笑顔で話します。

リフレッシュの方法はDVD鑑賞！スタローンの「ランボー」やシュワちゃんの「ターミネーター」、ブルースウィルスの「ダイハード」など、“あの頃”の大アクション映画だそう。私も久々に見たくまりました！

斗賀野支所管内より



仁淀川
地区

から こんにちは 今月の○○ 気になる人

佐川支所管内より



“ジローは喜び、 庭駆けまわり〜”

にしもり とも か
ジローくん(オス・柴犬・6歳)
飼い主：西森 智香さん

今期最大の寒波が来た佐川町で、雪を喜ぶジローくん。田んぼで雪合戦をして遊んだら、雪玉を追いかけてはしゃぐ姿がかわいいこと♡

ジローくんはキリッとしたクールな男前だけど、人懐っこくて、愛嬌の良さはピカー☆とっても甘えん坊です。

大好物はシカの骨！本物のシカの骨をおやつにしている、ずーっとかじっちゃいます。

これからも一緒に遊ぼうね♡

「包丁を大切に思う すべての人に応えたい」

たどころ まこと
田所 真琴さん(43)

「コツコツ続けていたから、いろいろなチャンスに恵まれた」と話す真琴さんは、日本屈指の“研ぎ師”。名だたるハイブランドの包丁も多く手がけていて、サッカー選手の中田英寿さんが工房を訪れたことも！

プロでも、家庭で料理をする人も、海外の人も、地元の人も等しく“使い手”。「包丁を大切に思う、すべての人に応えたい」。愛用包丁のメンテナンスや、オリジナルオーダーなどお気軽に問い合わせてみてくださいね。

土佐市支所管内より



オリジナル包丁が多種類あり。包丁は無料で貸し出ししてくれます。購入時には素敵な風呂敷でラッピング！



できごとピックアップ

地区内のイベントや、地域農家の取り組みなどを紹介します！

5 スクール あぐりミドルスクール 27人が入学



入校生代表の挨拶をする寺井さん

あぐりミドルスクールは1月21日、佐川町で入学式を開き、第16期生27人が入学しました。入校生代表の寺井敏夫さんは「卒業祝賀会で自分が育てた野菜で料理するのが楽しみ」と話しました。同スクールは卒業生が延べ600人を超える人気のスクール。主に定年退職者らを対象に農業の基礎知識を学びながら、農の喜びを知り、やりがいを持って過ごしてもらいたいと2006年から開いています。

3 地域 伝統野菜「田村カブ」 育てて食べて学んで



大きく育った「田村カブ」を持って説明する押岡さん

仁淀川町立別府小学校は1月14日、伝統野菜「田村カブ」をテーマにした食育授業を行いました。同校の2年生6人は昨年10月、校内の花壇に「田村カブ」の苗を定植。授業の2日前に収穫し、給食の時間にマリネやスープにして食べました。授業では、「田村カブ」の保存活動を行う「田村無農薬プロジェクト」の事務局で野菜ソムリエの押岡洋子さんが「田村カブ」の特徴や栄養などを児童に伝えました。

6 営農 おいしい文旦できたよ！ 土佐市土佐文旦部会



丁寧に箱詰めされる「土佐文旦」

戸波支所の戸波集出荷場では1月中旬から「土佐文旦」を出荷しています。土佐市土佐文旦部会では、生産者99人が所属。同部会の池明日詞部会長は「果実は水分も多く、糖度も高めで例年以上においしく仕上がった」と話します。同集出荷場は、日量で約13トンを選別しており、3月中旬までに約680トンの出荷を予定しています。味にばらつきがないよう、糖酸度や果形を選別する光センサー選果機を使って選別します。

4 組織活動 “寒波” なのその 市街地清掃活動



バイパス沿いでゴミを回収する松本支部長ら

青壮年部土佐市本部は1月8日、寒波の中、部員や事務局ら18人が清掃活動を行い、約20kgのゴミを回収しました。部員らはグループに分かれて、土佐市高岡町の市街地を約3km歩き、路肩や植え込みの中などから、空き缶、空きペットボトルや菓子の包み紙などを回収しました。参加した同青壮年部北原支部の松本雄支部長は「今後、市内の美化に貢献していきたい」と話しました。



選定証を受け取る谷脇組合長（前列右から2人目）
（写真提供：沢渡茶生産組合）

1 営農 沢渡茶生産組合 取組が優良事例に選定！

仁淀川町の沢渡茶生産組合は、中国四国農政局「ディスカバー農山漁村の宝」ビジネス部門の優良事例に選ばれました。若手生産者が地域の中心となり、茶を使用したスイーツ販売や喫茶店の開業による6次産業化と雇用の創出などが評価されました。また、茶摘み体験ツアーや30年以上行っている地元小学生への出前授業など、茶文化の継承にも努めています。沢渡地区は約400年の茶栽培の歴史を誇り、約70年前から開墾した山林で「やぶきた」を植栽し、茶畑を増やしました。近年は茶栽培の歴史や風景を守るために食育や6次産業化の活動を展開しています。同組合は約7分の1の茶畑で生産し、22人が所属しています。高齢化が進み、後継者不足が課題となっています。谷脇洋輔組合長は「沢渡地区は歴史があり茶栽培に適した土地。活動を通して、多くの人に沢渡のお茶を知ってもらい、伝統を次世代につなげていきたい」と話しました。



「白芽芋」の選別を行う部会員

2 営農 味に自信あり！ 伊野支所白芽芋部会

伊野支所①白芽芋部会は、昨年12月から始まったサトイモ「白芽芋」の出荷が順調に進んでおり、3月上旬まで続く予定です。枝川地区は土壌が赤土で、保水性が優れておりサトイモの栽培に適していると言われ、45年ほど前から盛んに栽培されています。同部会の永野幸博部会長は「例年通りの収穫量。長梅雨や夏の高温で小ぶり傾向だが、美味しくできた」と笑顔を見せてくれました。サトイモは出荷直前に収穫。生産者が表面を手で整える「むしり」作業を行ってから、JAで選別し箱詰めされます。同支所営農経済課の萩野汰一郎さんは「高単価で売れるよう努力したい。サトイモを使った料理で体を温めてほしい」と話しました。同部会では今作、12トンの出荷を目指しています。煮崩れしにくく、味が良いことが長年評価され、「プランド」として高値で取引され、主に岡山県や広島県で流通し、高級料亭などで使われています。

えいのう〜



あなたもチャレンジ! 家庭菜園

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

ミツバ 香りが良く、お吸い物に重宝

園芸研究家 ● 成松次郎

ミツバは日本原産のセリ科野菜で、半日陰でもよく育ち、乾燥に弱いので、他の野菜の陰になる所に適します。種まきの適期は4〜5月と9月です。

ミツバの発芽適温は20度前後で、10度以下の低温や30度以上の高温では発芽が困難です。発芽後は10〜20度でよく成長します。なお、低温により花芽分化し、その後の高温・長日とう立ちするため、温暖地では4月中旬以降、寒冷地では5月上旬以降に種まきします。

ミツバは、青シシバ(または糸シシバ)、切りミツバ、根ミツバの3タイプがあります。青ミツバは青々とした葉を楽しむ品種で、店頭には並ぶのはほとんどが水耕栽培です。切りミツバは冬に根株を掘り上げ、これを室(むろ)という暗室に持ち込んで軟白させた物で、根を切って収穫されます。根ミツバは春から育てた根株に畑のままで土を掛け、早春に伸びてきたところを掘り取ります。ここでは青シシバの作り方を紹介します。

【品種】 「白茎ミツ葉(関西系)」「タキイ種苗)」「白茎みつば(サカタのタネ) など。

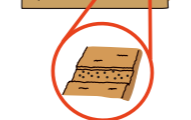
【畑の準備】 種まきの2週間前までに1平方m当たり苦土石灰100gを施し、よく耕しておきます。その後、化成肥料(NPK各成分で10%) 100g程度と堆肥2kgを混ぜ、幅60〜90cmのベッドを作ります(図1)。

【種まき】 ベッドと直角に、20cm間隔の細いまき溝を作ります。まき溝に1cm間隔に種をまきます。種は好光性なので、隠れる程度(5mm)に土を薄く掛けます。発芽まで、十分灌水(かんすい)します(図2)。

【管理】

早まきでは、ビニールフィルムでトンネルを作り、発芽を促します。不織布のべた掛けは、安定した発芽に役立ちます。追肥は2〜3週間ごとに、1平方m当たり30g程度を与えます(図3)。また、乾燥に弱いため畑が乾いたら灌水し、真夏の高温・強光下では黒寒冷しゃなどで日よけします。

【収穫】 草丈20〜25cmになったら、地際より少し上で刈り取ります。刈り取った後から、新しい葉が伸び出していきます(図4)。なお、冬には寒さで茎葉が枯れますが、春には越冬した根株から新たな茎葉が伸びてきます。



ためしてみよう!! イチオシ商品



新潟県産水稲もち米使用 杵つき生切り餅

Aコープ・直販店で取扱中! (店舗によっては取り扱いがない場合もございます。ご了承ください)

ほかほか春の陽気に誘われて、苺大福を手作りしてピクニックでもどうですか? お餅をレンジでチン! したら、簡単に大福が作れますよ!

- 材料 餅...3切れ、あんこ...180g、イチゴ...6粒、砂糖...大さじ1.5、水...60ml、片栗粉(打ち粉) ...大さじ2
- 作り方
- イチゴをあんこで包み、丸めておく。
 - 餅を一口大に切る。
 - 耐熱ボウルに②と、砂糖、水を入れ、ふわっとラップをして600Wのレンジで1分20秒ほど加熱し、一度取り出して混ぜたらもう一度ラップして1分40秒〜2分ほど加熱し、滑らかになるまで練ります。
 - パットに片栗粉をふり、③を入れ広げたら全体に片栗粉をまぶします。
 - ④を6等分にし、①を包んで完成!

鳥獣被害対策専門員からのお知らせ

狩猟免許を取って、ハンターになろう!

狩猟の魅力とメリット

狩猟は「究極のアウトドア」と言われるように、非常にたくさん魅力があります。

- ・自然の中で、野生動物と本気の駆け引きができる。
- ・お肉になるまでの過程を「から経験することができ、食に対してより有難みを感じられるようになる。
- ・購入すると高価なジビエ肉を、自分の力で得ることができる。

・農作物、そして地域を守ることに貢献できる。などです。私たちが普段目にするようなスーパーに並ぶお肉も、生き物の命を頂いて得ています。狩猟することで「食べる」とは、すなわち「命を頂く」と言うことが身に染みて感じられ、より感謝してお肉を頂けるようになるのではないのでしょうか。

ハンターになるには

ハンターになって狩猟を始めるには、狩猟免許の取得や猟具の所持、狩猟者登録など、必要なプロセスがあります。それぞれ、安全に狩猟をするためには大切ですので、きちんと理解しましょう。

- ① 狩猟のルール・マナー、必要な経費を理解する
- ② 狩猟免許を取得する
- ③ 猟具(猟銃、わな、網)を所持する
- ④ 狩猟者登録をする

地域のルールにのっとり狩猟へ! 詳しくは、下記へお気軽にお問い合わせください。



鳥獣被害対策専門員 横佐古 優太

鳥獣被害についてのお問い合わせ

春野・土佐市地区

鳥獣被害対策専門員 横佐古 優太
携帯電話: 090-3189-0373

コスモス地区

鳥獣被害対策専門員 真辺 忠志
電話: 0889-2277823
(コスモス営農経済センター)



鳥獣被害対策専門員 真辺 忠志

※鳥獣被害対策はJAの地区分けとは異なりますので、ご注意ください。



露地オクラ 栽培に向けて



営農指導員 上野 駿

トンネル被覆を行う場合、3月中下旬頃の風の無い晴天の午前中に行います。地温で15℃以上を確保するようにしてください。早播きや悪条件での播種は種子の腐敗や立枯病の原因となりますので控えてください。気温と発芽日数の目安については図①を「確認」ください。

3月中下旬頃に播種の場合、約10日程度で発芽が見込まれます。しかし、悪天候の関係で発芽せず、枯死してしまった場合は追い播きを実施してください。

トンネルの換気は、4月上中旬(本葉1〜1.5枚展開)を目安にトンネル上部に10cmの切れ目を1.5m間隔で開けます。気温の上昇に伴い、3日おき程度に徐々に換気口を増やし、穴を大きくします。最終的にはゴールデンウィーク前後にはトンネルを除去します。

トンネル内の除草は、4月中下旬の温暖な日を選び、雑草が小さいうちに抜きます。雑草が大きくなってしまっている場合は、引き抜くとオクラの根を痛める可能性があるため、ハサミで根元から切り取りましょう。

トンネルの除去後は、アブラムシ・葉枯細菌病などの病害虫が増えてきますので、定期的な防除を心がけてください。

生育初期から使える「葉友」や「ハッコン」を活用することで、根張りや光合成の促進をさせるのでオススメです。

図① 気温と発芽日数の目安

気温	発芽日数	発芽率
25 ~ 30℃	3~5日	85%
20℃	10日	85%
15℃	20日	60%

皆さんからのご意見、ご感想、つぶやき、川柳、イラストなど、お便りを心待ちにしています！

みんなのひろば

土佐あかうしだ〜い好き。味すぐよくい。少々値段が高いけど、嶺北の道の駅の串焼きいつも食べています。

(土佐市支所管内・Mさん74歳)

中学生の頃まで自宅で赤牛を飼っていました。小さい頃は父に、牛の背中に乗せてもらったこともあります。

(仁淀支所管内・Nさん64歳)

土佐あかうしを、もっと食べたくなりました。赤身肉、近ごろ好きになりました。スーパーでも買えるので、時々食べていますが、特集を読んで面白かったです。

(佐川支所管内・Kさん53歳)

土佐あかうし、聞いたことあるけど詳しく知らなかったです。こうぐりを通して良質な赤身肉の、土佐あかうしを詳しく知ることができました！トサルージュビーフというブランド名もかっこよくて良いですね！取引が本格化してより身近に土佐あかうしを感じられる日が来るというですね！

(仁淀支所管内・Kさん30歳)

▼多くの反響をいただいた、土佐あかうし特集。赤身が美味しいという、新たな価値観が、多くの方に伝わりますように。私はというと、霜降り肉は一切れしか食べられなくなったのをきっかけに(歳ですね、トホホ)赤身の美味さに気付いた今日この頃。身近なところで、こんなにおいしいお肉があったと喜びを噛みしめております。

久しぶりに小学生の作文を読んだ気がします。ホッリ温かい気持ちになりました。図画からも作文からもピカピカのおいしいお米が想像されます。

(佐川支所管内・Iさん59歳)

「じいちゃん!!」と呼ぶと、日焼けした顔で振り返ってくれそうなほどのリアル感。お米作りを後継者の人に伝えられるよう、心配しながら見守っている様子が伝わってきて感動しました。絵というより動画に思えるほどです。頑張ろうJA高知県！」

(戸波支所管内・Nさん70歳)

子どもたちの作文、図画に感動しました。特に第1小4年生の公文さんの絵はすばらしかったです。4年生でこんな絵が描けるのかと感動しました。一番手前のおんちゃんの写真がとても立体的でした。

(土佐市支所管内・Nさん66歳)

膝の調子が悪くて、漢方医のもとへ。「お米を食べなさい」と言われました。パン食から米食へ。お米のおいしさを味わっています。

(伊野支所管内・Iさん73歳)

▼しおにぎりが美味しかったこと、お米が変わってすぐに気づいたこと。こういう気づきを教えてくれたことに感謝です。今日も美味しくいただきますよ！

「産地のおススメ はんの恵みトマトのベーコンチーズトースト」を作ってみました。おいしかった。イタリアンパセリがなかったけど、トマトが甘くておいしかった。パウンドで作るので、手ごろが良いです。表紙を見て食べた食欲そそられました。

(斗賀野支所管内・Nさん72歳)

はんの恵みトマトを買いに、JA春野へよく行きます。あの大玉トマトが大好きで♡いつも感激してます♡

(越知支所管内・Mさん61歳)

▼簡単でおいしいのが一番！何よりも、素材がイイからシンプルレシピでOKなんです♪美味しい野菜を作ってくださいの方に感謝感謝です！

えいのう〜が良かった。お茶を少し作っています。老木になりコケがついて枯れてゆくの…:だんだんと少なくなっています。

(仁淀支所管内・Kさん75歳)

▼お役に立ててよかったです！老木さんにもうちちょっと頑張ってもらって、美味しいお茶を今年も作ってくださいね♡

(日高支所管内・Kさん70歳)

斗賀野盆地は雪景色が何もかもすっぽり包み込んでいました。昔、大雪で学校が休みになって、家族みんなで掘りこたつて又クタクたことを思い出しました。

(斗賀野支所管内・Nさん72歳)

▼去年の暖冬と打って変わって、今年の冷え込みは半端ないですね！農業被害が少ないようにと祈るばかりですが、雪が降るとやっぱりちよっとテンションが上がりますね。

イノシシが1mもジャンプするとは思いませんでした。気を付けて対策しようと思います。

(伊野支所管内・Uさん25歳)

▼野生動物たちの運動神経の良さにはびっくりですね。野生の豚の体脂肪率は13%ぐらいだそうです！(私は…)イノシシもきつと近い数字でしょうね。太っているわけではなく、マッチョだったんですね！

「ようこそJA教室へ！互いに交流し、豊かな時間を過ごそう」がよかったです。私も地キビを育てて、実った地キビを釜に入れて、塩を入れて煮て食べました。美味しいです。

(池川支所管内・Mさん84歳)

▼今も育てているんですね！私も吾川の直販で湯がきたて地キビをいただいたことがあります。モチモチした食感が美味しかったです！これからもぜひ作ってくださいね♡

おたよりイラストコーナー！



お米への想いを作文や図画で表わした色づかいができていたのですごいと思いました。

Nさん(12歳)(土佐市支所管内)